

## タジキスタン滞在者向け「安全の手引き」

令和 6 年 10 月  
在タジキスタン日本国大使館

### I はじめに

この「安全の手引き」は、タジキスタンに滞在される皆様がより安全で、より充実した生活を送るための一つの目安として、どのような点に気を付けたら良いのか、また、万が一何らかの事態に遭遇した際にはどのように対処したら良いのかなどの注意事項を取りまとめたものです。皆様の安全対策にお役立ていただければ幸いです。

### II 防犯の手引き

#### 1. 基本的な心構え

##### (1) 「自分の身は自分で守る」

日本とは異なり、事件事故発生時にすぐに警察や消防が駆けつけてくれるとは限りません。日本人であるために犯罪対象となる可能性があります。何よりも自分自身の安全は自分で守るという意識を持って行動してください。

##### (2) 「予防こそが最良の危機管理」

事件や事故に巻き込まれないための予防行動が最善の防犯対策です。「もしかしたら危ないかもしれない」という意識を常に持つことで、犯罪に遭遇する可能性を低くできます。

##### (3) 「安全のための三原則」の徹底。

「目立たない」、「行動のパターン化を避ける」、「用心を怠らない」を必ず守ってください。危険に遭遇するリスクがある場所には赴かない、旅行者と思われないような服装に気をつけるなどを心がけてください。

#### 2. 犯罪発生状況

##### (1) 犯罪統計（出典「国家統計局発行タジキスタン社会経済情勢 2024 年 1 月」）

	2023 年	2022 年	前年比
犯罪認知件数	21,319	22,481	-5%
殺人及び同未遂	57	128	-55%
傷害	129	137	-6%
強制性交および同未遂	47	37	+27%
窃盗	4,241	5,240	-19%
内、侵入盗	686	1,217	-54%
内、ひったくり	107	132	-19%

内、銃器・弾薬の窃盗	6	14	-57%
強盗	19	38	-50%
詐欺	2,762	2,842	-3%
乱闘	1,414	1,227	+15%
薬物事犯	622	607	+3%
誘拐	13	15	-13%
人身売買	55	24	+130%
道路交通法違反	1,144	1,070	+7%
上記違反による死傷者数	557	526	+6%

## (2) 犯罪発生状況の推移

犯罪認知件数は、昨年比で約5%減少していますが、強制性交および同未遂（前年比約27%増）、薬物事犯（同約3%増）、人身売買（同約130%増）と、凶悪犯罪またはそれに結び付きやすい犯罪が増加傾向にあります。

タジキスタンでは、近年、物価上昇が続いている上、国民の間の所得格差が拡大傾向にあるため、国民の不満は高まっているとされ、今後、更なる治安の悪化が懸念されます。油断せず、防犯対策は必ず行ってください。

## 3. 防犯のための具体的注意事項

### (1) 住居

#### ア 住宅選定、防犯設備

周囲が高い壁等で囲まれ、カメラ付きインターホンや窓に侵入防止用の鉄格子が設置され、出入り口に警備員が常駐している集合住宅は、防犯上の観点から安全性が高いと言えます。やむを得ず一戸建て住宅を選定する場合は、隣家等からの侵入が困難な強固な塀、警備員の配置、非常サイレンなどが設置されている物件を選ぶなど防犯対策に心がけてください。

#### イ 在宅時

在宅・外出に限らず必ず戸締まりをしてください。来訪者があった場合は、必ずドアチェーンをつけ、カメラ付きインターホンで相手を確認した上で玄関ドアを開けてください。知らない人物が来訪した場合は、大家などに問い合わせるなどして、不用意にドアを開けるのは控えてください。

#### ウ ホテル

ホテルの部屋でも同様に、必ずチェーンロックを掛け、ノックされたらチェーンを付けたまま対応してください。来訪者がホテルの従業員風や修理工風に見えても、心当たりがない場合は、全てフロントに確認するように心がけてください。

宿泊先で、治安機関により身分確認等が行われる場合があります。必ず旅券を

携帯してください。

## (2) 外出時

ア 外出中は常に自分の周囲へ注意を払ってください。

イ 必要以上の現金は持たないよう心がけ、夜間の一人歩きは避けてください。

ウ 路上で警察に質問される場合があります。旅券やそのコピーなどを必ず携帯してください。

エ 万が一、強盗被害に遭ってしまった場合は、生命の安全を何よりも最優先してください。金品の出し渋りや不用意な抵抗は相手を刺激する恐れがあります。

オ バザール、駅周辺などでは、スリ、ひったくり、置き引きなどが多く発生します。犯罪者は「ターゲット」の隙を窺っています。周囲に自分のことをじっと見ている人がいないかどうか気をつけてください。ズボンの後ろポケットやバックのサイドポケットに貴重品を保管しないでください。

カ ひったくり対策として、荷物は車道側には持たない、体の前で抱えて持つことが大切です。スマートフォンの操作中などは特に注意が必要です。

キ 車上狙い対策として、車内に貴重品を置かないでください。どうしてもカバンなどを置く場合は、駐車場へ着く前に予めトランク内へ置いてください。

ク 地域によっては日中問わず、どう猛な野犬がうろつくこともありますので十分注意してください。

## (3) その他日常生活での注意事項

ア 軍事施設、空港周辺など撮影制限区域では、決して撮影しないでください。誤解を招くような仕草も危険です。

イ 宗教（当地ではイスラム教スンニ派の信者が大半）、習慣にはなるべく従うように心がけ、無用なトラブルを招かないように注意してください。

## 4. 交通事情と事故対策

当地の道路交通事情は劣悪です。信号や横断歩道を過信せず、自らの目で車の有無を確認してください。交通マナーだけでなく、道路交通設備も充分ではありません。日本とは違い、歩行者用と車用の信号が両方とも青色で通行に危険な交差点が散見されます。また、マンホールの蓋が外れている場所や道路に凸凹がある場所があり、道路整備はとて遅れています。

当地の自動車保険では、交通事故に遭っても運転手が治療費を支払えないといった場合が多々あり、交通事故の被害者が十分な補償を受けられない可能性があります。車を運転する場合は、自己過失でも補償が十分な任意保険に加入することをお勧めします。

なお、当然のことながら、当地においても飲酒運転は法律により罰せられます。飲酒運転は絶対にしないようにしてください。

## 5. テロ・誘拐対策

テロや誘拐はどこでも起こり得ること、日本人が標的となり得ることを十分に認識し、被害に遭わないよう、以下の点に注意しながら十分な安全対策を心がけてください。

(1) 渡航計画を立てる時は、外務省海外安全ホームページ「危険度情報」を必ず確認し、テロ・誘拐等の発生しやすい地域には近づかないでください。

(2) 現地の人に誘われるままについて行って拘束されたり、誘拐されたりするケースもあるので、常に警戒心を持って行動してください。

(3) 訪問先では、非常口、退避ルートおよび隠れ場所をあらかじめ確認しておいてください。

(4) 万一の場合を想定し、日頃から携帯電話等に、警察、救急、大使館等の緊急連絡先を登録しておいてください。

## III 緊急事態対処マニュアル

### 1. 平素の備え

#### (1) 連絡体制の整備

ア タジキスタンに3か月以上滞在される方は、到着後すぐに在留届を提出してください。緊急事態発生時には、情報提供、安否確認、避難指示等のため、在留届等を元に、皆様にご連絡致します。滞り場所や連絡先が変わった場合やタジキスタンから出国する（一時的な旅行を除く）場合は、必ず在留届の登録情報を変更してください。

在留届の登録、変更はオンライン在留届電子システムで手軽に行えます。

※オンライン在留届電子システム (ORRnet)

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

イ タジキスタンに3か月以内の渡航（旅行や出張等）をされる方は、たびレジの登録をしてください。たびレジは、旅行日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、いざというときの緊急連絡が受け取れるシステムです。

※外務省海外旅行登録たびレジ（たびレジ）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

ウ 家庭内または企業内連絡の確立

緊急事態はいつ起きるのかわかりません。緊急事態が発生した場合にどのように連絡をとるのか、予めご家庭内や企業内での緊急連絡方法を決めておいてください。

エ 緊急時には、NHK 短波ラジオを利用して情報発信する場合がありますので、短波ラジオをご用意されることをお勧めします。

#### (2) 緊急備蓄品の確保

緊急事態の発生に備え、10日分程度の食料・飲料水・燃料等や必要な医薬品等の準

備をしてください。別添のチェックリストをご参照ください。

## 2. 緊急時の行動

### (1) 心構え

緊急事態が発生し、又は発生する恐れがある場合、大使館は、在留邦人の皆様の安全確保に万全を期するため、関連情報を収集した上で「領事メール」、「電話による緊急連絡」などの手段を通じて情報提供いたします。大使館からの情報を確認するとともに、噂やデマに惑わされず、落ち着いた行動をとるようにしてください。

### (2) 具体的対応

#### ア 安全確認

大使館はまず皆様の安否確認を行います。皆様におかれても、緊急事態発生時には、自分や家族、同僚等の安全確認および所在確認をするようお願いします。

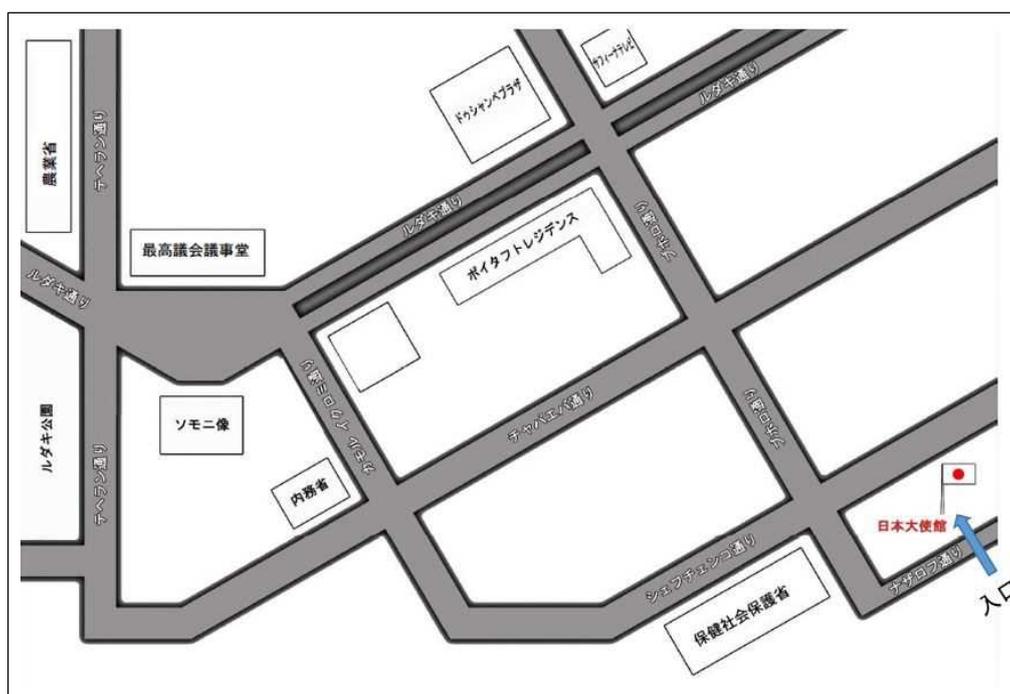
#### イ 一時避難

緊急事態といっても、場所によって状況が大きく異なる場合もあります。以下の場所への移動が可能か、自宅で待避した方が安全かなど判断するため、周囲の状況を確認してください。

危険が及ぶおそれがある場合には、皆様に対して一時避難場所として当館への集合をお願いすることがあります。移動手段（基本的には自力移動）についてもご相談に乗ります。ご協力のほど宜しくお願いします。

※在タジキスタン日本大使館所在地

所在地：80A Khabibulo Nazarov St., Dushanbe, Republic of Tajikistan



TEL : 44-600-5477、44-600-5478、44-600-5479、44-600-5480

なお、暴徒に囲まれ自力脱出が不可能な場合や移動途中で道路閉鎖等により物理的移動が不可能となった場合には、無理して移動することなく大使館宛に連絡の上、自宅等で待機してください。治安機関に協力を依頼するほか、可能であれば当館職員が救援に向かいます。

### (3) 国外退避

#### ア 退避勧告

状況により、国外退避が望ましいと判断される場合、「退避勧告」を发出します。一般商業便等を使って可能な限り早急に国外へ退避してください。一般商業便の運航が止まった場合や満席で席が確保できない場合などは当大使館へ相談してください。

#### イ 陸路での退避

民間航空機の運航が停止された場合には、陸路により国外退避が必要となり得ます。この場合、在留邦人の皆様に対して、陸路での退避についてご案内いたしますので、案内に基づいて行動していただきますようご協力お願いいたします。その際、集合場所として当館を指定する場合がありますので、平時よりあらかじめ所在地の確認をお願いいたします。

#### ウ 大使館への連絡

商業便等にて国外へ退避した際には、出国する、または出国したことについて当大使館へ通報してください。当大使館へ連絡が困難な場合は、日本の外務省領事局海外邦人安全課（+81-3-5501-8160）へ通報してください。

## 5. 緊急連絡先・情報収集先

### (1) 在タジキスタン日本国大使館

80A Khabibulo Nazarov St., Dushanbe, Republic of Tajikistan

TEL : (+992) 44-600-5477、44-600-5478、44-600-5479、44-600-5480

夜間・休日緊急連絡先（携帯電話）：(+992) 938-800-023 / 938-800-024

### (2) 消防：01

### (3) 警察：02

### (4) 救急：03

### (5) 空港：227-2179

### (6) プロスペクト・メディカル・クリニック：

55 Shohtemur St., Dushanbe, Republic of Tajikistan

総合案内 48-702-4400

救急 93-570-9904/93-501-9903

### (7) NHK 国際放送（短波ラジオ）

周波数は、季節によって変更されます。以下のホームページでご確認ください。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/howto/>

(8) 緊急時の現地語表現

別添の資料を参照してください。

IV おわりに

緊急事態発生の際には、当大使館としても全力で対応させていただきますが、何よりも各自が自己の安全対策に万全を期するよう努力することが大切です。

本手引きでは、一般防犯対策を含め、緊急事態発生時に在留邦人の方が迅速、的確に対応できるよう必要な諸点をまとめてみました。本手引きを参考に、在留邦人の皆様が安全で実り多きタジキスタン生活を過ごされることを願っております。

## 緊急事態（退避）に備えてのチェックリスト

### 【調べること】

- 空港までの移動手段（2つ以上が理想）
- 定期商用便の運行状況（就航先、便数等）
- 退避先に想定される国の査証の要否
- 保険会社のサポート内容

### 【携行品】

#### 1 重要書類・貴重品など

- 旅券～6か月以上の残存有効期間があることを確認して下さい。なお、新規切替発給の申請は、残存有効期間が1年を切った時点で可能です。また、旅券最終頁の「所持人記載欄」は、漏れなく記載しておいて下さい。
- 現金・クレジット・カード、預金通帳、貴金属類等～現金は、家族が10日間程度生活できる程度（米ドルを含む）を予め用意しておくことをお勧めします。

#### 2 通信手段

- 携帯電話
- バッテリー、充電器

#### 3 非常用食料など

自宅待機を想定して、それぞれ10日間分程度の準備をお勧めします。退避の際は、各自の判断で必要最小限を携行して下さい。

- 水、 缶詰類、 インスタント・レトルト食品、 調味料、
- 粉ミルク・離乳食（乳幼児のいる家庭。十分な量をご準備下さい。）

#### 4 衣類・着替えなど

長袖・長ズボンが賢明。急激な気温変化に備え、特に防寒対策は万全に。人目を引く派手な素材は、避けた方が無難です。

#### 5 医薬品・衛生用品など

- 常備薬、 消毒薬、 衛生綿、 包帯、 絆創膏、 生理用品、
- タオル、 石鹸、 歯磨きセット、 軍手、 ビニール袋、
- ちり紙、 おむつ（乳児がいる家庭）

#### 6 自動車をお持ちの方は、常に整備しておくよう心掛けて下さい。

- ガソリン（常に満タンに）、 地図、 工具類、 スペアタイヤ

#### 7 その他

- ラジオ（短波、FMが受信可能なもの）、 懐中電灯、 予備の乾電池、
- ライターまたはマッチ、 ろうそく、 ナイフ、 缶切り、
- 栓抜き、 固形燃料、 簡単な炊事用具、 ロープ・ひも
- 食器類（紙製よりもプラスチック製の方が繰り返し使えて良い）
- ガムテープ、新聞等（応急的資材として、あると何かと便利）

緊急時の現地語表現

	タジク語	ロシア語
助けて	ヨリ ディヘッド！	パマギーチェ！
警察を呼んで！	ミリサロ ダヴァット クニェッド	ヴィザヴィチェ パリーツィユ！
火事だ！	オターシュ！	パジャール！
消防車を呼んで！	モシニ オタシュニシヨニロ ダヴァット クニェッド！	ヴィザヴィチェ パジャールヌユ マシーヌ！
救急車を呼んで！	モシニ ヨリイ タジリロ ダヴァット クニェッド！	ヴィザヴィチェ スコールユ ポーマシ！
医者を呼んで！	ドウフトウロー ダヴァット クニェッド！	ヴィザヴィチェ ヴラチャー！
急いで！	ズッタール！	スカレーイエ！
日本大使館へ 電話してください。	バ サフォラティ ジョポン ザン グ ザニェッド！	パズヴァニーチェ フ パソーリストヴォ ヤポーニィ！
泥棒！	ドゥーズドゥ！	ヴォール！